

治療院・接骨院

第5号毎月200枚限定発行



千樹館だより

5月号

発行責任者/千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0476-42-6839

HP

<http://www.senjyukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp



<2015年 5月営業予定表>

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
3 墨	4	5 休	6	7	8	9
10	11	12 休	13	14 茨	15	16 後
17 休	18	19 休	20	21 茨	22	23
24 腰	25	26 休	27	28	29	30

こんにちは 院長の千島です。

いよいよ初夏の季節、5月も終わりになりますね。5月と言えば“ゴールデンウィーク”がありましたが、皆さんはどのように過ごされましたか？ 今年連休が短いので近場の温泉などの国内旅行が人気みたいですね。さて、のんびり過ごす連休が終わると、いよいよ学校や仕事の本格的に始まります。「なんだか疲れがとれない…」「やる気が起きない…」といったような『5月病』の症状を訴える人が多いのもこの時期の特徴です。疲れを感じたら、体だけでなく“心”も休養が必要です。体を休めるというのはわかりやすいですが、では心はどうやって休めたらいいのでしょうか？ そこで、私が知っているオススメの方法を2つご紹介しますね。その1つとは、ズバリ！『笑うこと』と『泣くこと』です。

<2015年 6月営業予定表>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休	3	4	5	6
7 前	8	9 休	10	11	12	13
14	15	16 休	17	18 茨	19	20
21 腰	22	23 休	24	25 茨	26	27
28	29	30 休				

●まずは「笑うこと」。人は楽なときは自然と笑いますが・・・

特に楽しいことが無かったとしても、笑っていると楽しい気持ちになってくるそうです。頬骨の下あたりに脳をリラックスさせるツボがあるため、口角を上げて笑顔を作り、表情筋を動かすだけでも効果が得られるそうです。また、笑うと免疫力がUPするとも言われていて、心と体にダブルで良い効果が期待できると言われています。

体の痛みも「楽になった」「楽しい」「しあわせ」と思うことで嬉しいです!!

●次に2つ目の「泣くこと」。涙を流すとリラックスや安静を促す

神経のスイッチが入るため、ストレスの解消につながるそうです。最近では「泣ける&感動する映画」や「本」を読んで意識的に涙を流しストレス解消をする人が増えているそうです。たくさんの人が集まって映画や朗読を聞いて涙を流すイベントなどもあるそうですが、(***）もちろん自宅で一人泣いても同じ効果は得られるでしょう。

“感情をともなった涙を流すこと”が重要なポイントです。

『笑うこと』と『泣くこと』、どちらもお勧めの方法ですが、簡単に今すぐにもできるのはやはり「笑うこと」でしょう。

「笑う門には福来たる！」とはよく言ったものです。笑いが与えてくれる健康法をぜひ試されて下さい。 院長 千島直樹

いい言葉

○辛くなったら空を見上げてみな。
そうすれば自然と辛さが・・・
吹き飛ぶから！

○腰痛健康教室開催案内

5月24日(日) 15:00(予定)

千樹館接骨院内

電話の事前予約をお願いいたします！

低体温は、体や心の危険信号！

メタボ対策、ダイエット、ガン予防に！

「体温を上げると、健康になる」

あなたの体温、何度ですか？！

実は体温が1度下がると、免疫力が30%も低下します。

免疫力が下がると、風邪をひきやすくなるだけでなく、調子が悪かったり、ストレスが溜まっていたりダイエットがうまくいなくて悩んでいるあなたも、メタボなダンナ様が心配な奥様も、鬱病やガンや病気が心配な方も、もちろん今は健康な人も、体の生理的な仕組みが関わって、さまざまなことに影響を及ぼします。



- 1、運動不足が目立つ。一番効果的な方法が「骨格の筋肉を鍛えること」なのです。
- 2、体のために良いと思って飲む薬が「ストレス」になります。
- 3、免疫力が「高く」なれば、薬を飲む必要もなくなる。
- 4、体温が一度下がると、ガンを発症する危険性が「30%」も高まる……。
- 5、寝る前「4時間」は食事をしない。



＜当院では、交通事故のケガに対する専門治療が可能です！＞

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療を受付ます。早期治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。

自賠責治療や実費治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です**。＜自動車保険加入者限定＞一切治療費はかかりませんのでご安心下さい!(^^)!

書類のやり取りや慰謝料などの問題などは、当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、バックアップしてくれます。悩まないで大丈夫です!(^^)!お気楽にご相談下さい。☎ 0746-42-6839